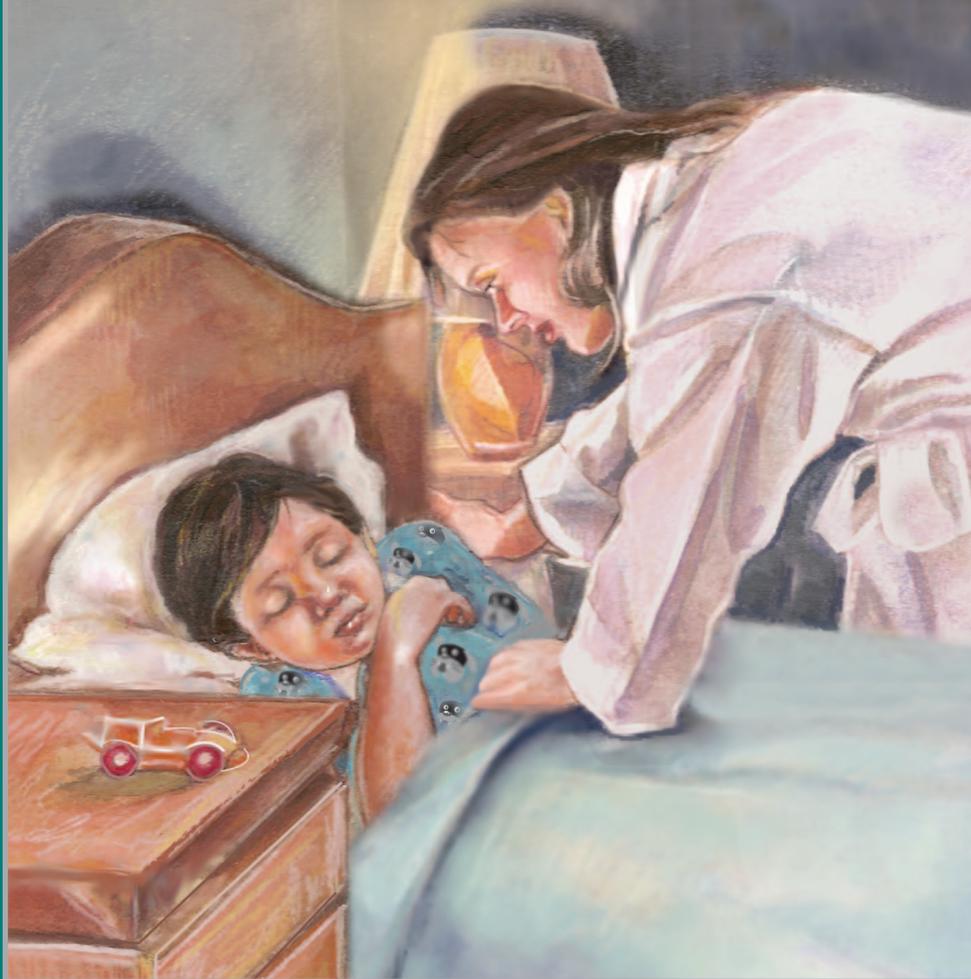


# Lo que usted debe saber

## si su hijo moja la cama

(What you need to know if your child wets the bed)



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

National Kidney and Urologic Diseases  
Information Clearinghouse



# Lo que usted debe saber si su hijo moja la cama

(What you need to know if your child wets the bed)



## Índice

¿Por qué moja la cama mi hijo?.....	1
¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a permanecer seco?.....	3
¿Debo llevar a mi hijo al médico? .....	5
¿Qué tratamientos pueden ayudar a mi hijo a permanecer seco?.....	8
Comida, dieta y nutrición .....	11
Puntos para recordar .....	11
Esperanza a través de la investigación .....	12
Cómo obtener más información .....	14
Agradecimientos .....	16



## ¿Por qué moja la cama mi hijo?

En la mayoría de los casos se desconoce la causa exacta de la enuresis, es decir cuando el niño moja la cama. Pero puede haber muchas causas posibles. Es posible que la vejiga de su hijo sea muy pequeña. O que la cantidad de orina producida durante la noche sea excesiva para la capacidad de la vejiga de su hijo. Como resultado, la vejiga de su hijo se llena antes de que la noche termine. Algunos niños duermen tan profundamente que no se despiertan cuando necesitan orinar. Otros simplemente tardan más en aprender a controlar la vejiga. Muchos niños mojan la cama hasta que tienen 5 años o incluso más.



A veces la enuresis es cosa de familia. Si ambos padres mojaron la cama de niños, es probable que su hijo tenga el mismo problema. Si uno solo de los padres mojaba la cama, el niño tiene cerca de un 30 por ciento de probabilidad de tener el problema. Algunos niños mojan la cama incluso si ninguno de los padres lo hizo.

Un niño que haya permanecido seco por varios meses o incluso años podría empezar de nuevo a mojar la cama. La causa podría ser estrés emocional, por ejemplo por la pérdida de un ser querido, problemas escolares, un nuevo hermano o incluso por haber aprendido a ir al baño demasiado pronto.

Su hijo no tiene la culpa de mojar la cama. Los niños rara vez mojan la cama a propósito. Usted puede ayudarle a su hijo aprendiendo sobre las diferentes causas y tratamientos para la enuresis.



## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a permanecer seco?

Puede tomar varias medidas para ayudar a su hijo a permanecer seco. Asegúrese de que su hijo tome suficientes líquidos durante el día. Un hijo que no bebe suficientes líquidos durante el día podría beber demasiado al irse a dormir, lo que podría ocasionar la enuresis. Hable con el médico de su hijo sobre la cantidad de líquido que debería beber su hijo cada día. Evite que su hijo beba líquidos que contengan cafeína, como colas y té. Las bebidas con cafeína aceleran la producción de orina. Dele a su hijo una bebida con la cena y explíquele que será la última antes de ir a dormir. Asegúrese de que su hijo vaya al baño justo antes de ir a la cama. Muchos niños de todas maneras mojan la cama, pero estas medidas podrían ser útiles.



Los niños pueden sentirse mal de haber mojado la cama, así que es importante hacerles ver que ellos no tienen la culpa. La enuresis no es un problema de conductas. Regañar y castigar a su hijo no le ayudará a mantenerse seco. Apóyelo. Felicítelo por las noches secas.

La mayoría de los niños supera la enuresis. Algunos niños simplemente tardan un poco más que otros.



## ¿Debo llevar a mi hijo al médico?

Los niños menores de 5 años no necesitan ir al médico por mojar la cama. Muchos niños no permanecen secos toda la noche hasta los 7 años. Un solo episodio de enuresis no debería ser causa de alarma, aunque el niño sea mayor.

Si su hijo tiene 7 años o más y moja la cama más de dos o tres veces a la semana, un médico podría ayudarlo. Si sigue mojándose de día o de noche después de los 5 años, su hijo debería ver al médico antes de los 7 años.



El médico le hará preguntas a usted sobre la salud de su hijo y la enuresis, le hará un examen físico a su hijo y le tomará una muestra de orina. El médico buscará signos de problemas de salud que puedan ser causa de la enuresis, incluidos

- fiebre y bacterias en la orina, que son signos de infección
- pérdida de peso, que es un signo de diabetes, una afección donde la glucosa sanguínea, también llamada azúcar en la sangre, es demasiado alta
- presión arterial alta, un signo de problemas renales
- malos reflejos en las piernas o en los pies, un signo de problemas en los nervios
- una masa dura que se puede sentir en la zona del abdomen, un signo de estreñimiento, una afección en la cual el niño defeca menos de dos veces a la semana y las heces pueden ser duras, secas, pequeñas y difíciles de expulsar
- amígdalas inflamadas, respiración por la boca o bajo crecimiento, un signo de apnea del sueño, una afección en la cual la respiración se interrumpe durante el sueño



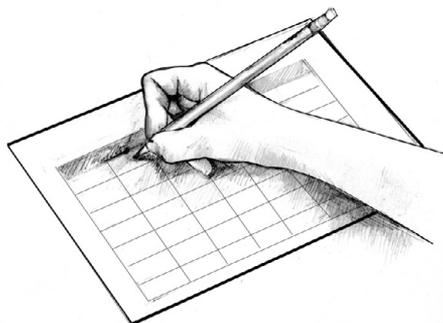
El médico también podría preguntar a su hijo si hay cambios en el hogar o la escuela que pudieran estarle ocasionando estrés emocional. En la mayoría de los casos, el médico no encontrará ninguna causa específica para la enuresis. Si encontrara un problema de salud, el médico le hablará de opciones de tratamiento. Si su hijo está estresado, el médico podría darle a su hijo estrategias para manejar el estrés.

## ¿Qué tratamientos pueden ayudar a mi hijo a permanecer seco?

Los tratamientos para la enuresis incluyen entrenamiento de la vejiga, alarmas de humedad y medicamentos. Hable con el médico y su hijo sobre las opciones que van a probar.

### Entrenamiento de la vejiga

El entrenamiento de la vejiga puede ayudarle a su hijo a retener la orina por más tiempo. Anote la hora cada vez que orine su hijo durante el día. Luego calcule el tiempo que transcurre entre cada vez que va al baño. Después de uno o dos días, trate de que su hijo espere 15 minutos más antes de usar el baño. Por ejemplo, si por lo general va al baño a las 3:30 p.m., hágalo esperar hasta las 3:45 p.m. Prolongue lentamente el tiempo de espera. Este método ayuda a estirarle la vejiga a su hijo para que retenga más orina. Tenga paciencia. El entrenamiento de la vejiga puede tardar varias semanas, incluso meses.



## Alarma de humedad

Se puede poner una pequeña alarma de humedad en la cama o en la ropa interior de su hijo. Con las primeras gotas de orina la alarma activa un timbre o un zumbido que despierta a su hijo. Su hijo entonces puede detener el flujo de orina, levantarse y usar el baño. Despertarse también le enseña a su hijo a identificar cómo se siente una vejiga llena.



## Medicinas

Existen medicinas para tratar la enuresis. Las medicinas usadas más frecuentemente hacen más lenta la producción de orina. Aunque los medicamentos para la enuresis funcionan bien, ésta a menudo reaparece cuando el niño deja de tomarlos. Si eso ocurre, podría ser útil mantener al niño tomando medicinas por un tiempo más largo.



## Comida, dieta y nutrición

No se ha demostrado que la comida, la dieta y la nutrición tengan un papel en la causa o prevención de la enuresis de los niños, aunque podría ser útil asegurarse de que el niño beba suficientes líquidos durante el día y evite la ingesta de cafeína.

## Puntos para recordar

- En la mayoría de los casos se desconoce la causa exacta de la enuresis, es decir cuando el niño moja la cama. Pero puede haber muchas causas posibles.
- Muchos niños mojan la cama hasta que tienen 5 años o incluso más.
- Regañar y castigar a su hijo no le ayudará a mantenerse seco.
- Los niños menores de 5 años no necesitan ir al médico por mojar la cama. Si su hijo tiene 7 años o más y moja la cama más de dos o tres veces a la semana, un médico podría ayudarlo. Si sigue mojándose de día o de noche después de los 5 años, su hijo debería ver al médico antes de los 7 años.

- Los tratamientos para la enuresis incluyen entrenamiento de la vejiga, alarmas de humedad y medicamentos. Hable con el médico y su hijo sobre las opciones que van a probar.
- La mayoría de los niños supera la enuresis naturalmente.

## Esperanza a través de la investigación

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK por sus siglas, dirige y apoya la investigación para ayudar a las personas con enfermedades urológicas, incluidos los niños. La Division of Kidney, Urologic, and Hematologic Diseases, KUH por sus siglas, del NIDDK, mantiene el Programa de urología pediátrica, que apoya la investigación acerca del desarrollo precoz de las vías urinarias.

Los ensayos clínicos son estudios de investigación en los que participan personas. Los ensayos clínicos buscan maneras nuevas, seguras y eficaces de prevenir, detectar o tratar enfermedades. Los investigadores también usan los ensayos clínicos para estudiar otros aspectos de la atención clínica, como la manera de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas. Si desea aprender más sobre los ensayos clínicos, por qué son importantes y cómo participar en ellos, visite el sitio llamado NIH Clinical Research Trials and You en [www.nih.gov/health/clinicaltrials](http://www.nih.gov/health/clinicaltrials). Si desea información sobre los estudios actuales, visite [www.ClinicalTrials.gov](http://www.ClinicalTrials.gov).

## Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

### **American Academy of Pediatrics**

National Headquarters

141 Northwest Point Boulevard

Elk Grove Village, IL 60007-1098

Teléfono: 1-800-433-9016 ó 847-434-4000

Fax: 847-434-8000

Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

### **National Association for Continenence**

P.O. Box 1019

Charleston, SC 29402-1019

Teléfono: 1-800-BLADDER (1-800-252-3337)

ó 843-377-0900

Fax: 843-377-0905

Correo electrónico: [memberservices@nafc.org](mailto:memberservices@nafc.org)

Internet: [www.nafc.org/espanol](http://www.nafc.org/espanol)

### **National Kidney Foundation**

30 East 33rd Street

New York, NY 10016

Teléfono: 1-800-622-9010 ó 212-889-2210

Fax: 212-689-9261

Internet: [www.kidney.org](http://www.kidney.org)

### **The Simon Foundation for Continence**

P.O. Box 815

Wilmette, IL 60091

Teléfono: 1-800-23-SIMON (1-800-237-4666)

ó 847-864-3913

Fax: 847-864-9758

Correo electrónico: [info@simonfoundation.org](mailto:info@simonfoundation.org)

Internet: [www.simonfoundation.org](http://www.simonfoundation.org)

### **Society of Urologic Nurses and Associates**

East Holly Avenue, Box 56

Pitman, NJ 08071-0056

Teléfono: 1-888-TAP-SUNA (1-888-827-7862)

Correo electrónico: [suna@ajj.com](mailto:suna@ajj.com)

Internet: [www.suna.org](http://www.suna.org)

### **Urology Care Foundation**

1000 Corporate Boulevard

Linthicum, MD 21090

Teléfono: 1-800-828-7866 ó 410-689-3700

Fax: 410-689-3998

Correo electrónico:

[info@urologycarefoundation.org](mailto:info@urologycarefoundation.org)

Internet: [www.UrologyHealth.org](http://www.UrologyHealth.org)

## Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, NKUDIC por sus siglas, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, agradece a las siguientes personas por ayudar en la revisión científica y editorial de la versión original de esta publicación:

Stuart Bauer, M.D.  
Harvard University, Boston

Stephen Koff, M.D.  
The Ohio State University, Columbus

Gracias a Shirl Lyn Woods del Johns Hopkins Hospital por hacer posibles las pruebas de evaluación de la versión original de esta publicación.

# National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3580  
Teléfono: 1-800-891-5390  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929  
Correo electrónico: [nkudic@info.niddk.nih.gov](mailto:nkudic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.urologic.niddk.nih.gov](http://www.urologic.niddk.nih.gov)

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1987, el NKUDIC proporciona información sobre las enfermedades del sistema renal y urológico a las personas con trastornos renales y urológicos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades renales y urológicas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en [www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).

Esta publicación podría contener información sobre medicamentos y las afecciones que estos tratan cuando se toman según las indicaciones. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en [www.fda.gov](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol](http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol)). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 13-5631S  
Septiembre 2013

 El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.